



## ABSTRAK

SKRIPSI, SEPTEMBER 2013

**Farah Fauzia**

**2009-65-087**

Program Studi DIV Fisioterapi

Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

### **PEMBERIAN TRUNK BALANCE EXERCISE LEBIH BAIK DARIPADA CORE STRENGTHENING EXERCISE TERHADAP KEMAMPUAN FUNGSIONAL PADA KONDISI MYOFASCIAL LOW BACK PAIN SYNDROME**

Terdiri dari VI BAB, 97 halaman, 11 tabel, 12 gambar, 3 grafik, 2 diagram dan 2 skema

**Latar belakang** : Dalam kehidupan sehari-hari sulit sekali untuk menghindari kegiatan yang membuat kita lupa dengan postur yang benar. Oleh karena itu seringkali menimbulkan keluhan yang berupa *low back pain* terutama pada kondisi myofascial low back pain syndrome gangguan ini dapat berupa nyeri yang mengganggu dan juga penurunan kemampuan fungsional. **Tujuan:** Untuk mengetahui bahwa pemberian *Trunk Balance Exercise* lebih baik daripada *Core Strengthening Exercise* pada kondisi *myofascial low back pain syndrome*. Metode : Sampel terdiri dari 20 orang yang dipilih berdasarkan purposive sampling. Kemudian sampel dibagi menjadi 2 kelompok dengan cara diundi. Dengan cara mengukur kemampuan fungsional menggunakan *Oswestry Low Back Pain Disability Index*. Kelompok I diberi perlakuan dengan intervensi *Trunk Balance Exercise* sedangkan Kelompok II diberi perlakuan *Core Strengthening Exercise*. Penelitian ini dilakukan selama 3 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu. **Hasil** : *T-test related* pada kedua kelompok perlakuan didapatkan nilai  $p < 0,05$  yang menyatakan ada pengaruh baik pada latihan *Trunk balance exercise* dengan *Core strengthening exercise* terhadap peningkatan kemampuan fungsional. Uji *T-test Independent* menyatakan hasil yang bermakna dengan  $p < 0,05$  **Kesimpulan** : Pemberian *Trunk Balance Exercise* lebih baik daripada *Core Strengthening Exercise* terhadap kemampuan fungsional pada kondisi myofascial low back pain syndrome.

**Kata Kunci** : *Trunk Balance Exercise, Core Strengthening Exercise, Myofascial Low Back Pain Syndrome*